



C.D.S. ASSOLUTO SU PISTA - Prova unica regionale FEMMINILE (NO LANCI) + MARCIA M

DATA: sabato 10 maggio 2025 (1^ giornata)

LUOGO: [Gallarate \(VA\) – Via dei Salici, 29](#)

ORGANIZZAZIONE: ATL. GALLARATESE VA731 – Mauro Manzetti 351 7903400 atletica.gallaratese@gmail.com

COMITATO: -

PISTA – REGIONALE NO OPEN – WORLD RANKINGS COMPETITION 2025

ISCRIZIONI: fino a giovedì 8 maggio ore 14:00

ISCRIZIONI TARDIVE: fino a giovedì 8 maggio ore 23:00 (Google Form)

NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SUL CAMPO

TASSA ISCRIZIONE ATLETA GARA: Per la partecipazione alle gare di Campionato di Società è previsto il pagamento della tassa di iscrizione atleti sulla base degli iscritti.

L'elenco degli iscritti e l'orario gare saranno pubblicati sul sito www.fidal.it e www.fidal-lombardia.it entro la giornata di Venerdì 9 Maggio 2025.

CONFERME E SOSTITUZIONI: Sarà consentito da parte delle Società effettuare sul campo variazioni di iscrizioni mediante il modulo variazioni da ritirare presso il T.I.C., per sostituire un atleta con altro atleta o per cambiare la gara di un atleta, o per cancellare un atleta confermato che non dovesse partecipare ad una gara e iscritto a gare successive per non incorrere nell'esclusione prevista dalla Regola RT 4.4 sulla mancata partecipazione. Le variazioni sono possibili fino ad un'ora prima dell'inizio della prima serie o gruppo della specifica gara. Tale orario è specificato nel programma orario. Si raccomanda di comunicare il prima possibile tutte le variazioni da effettuare per ogni giornata di gare.

PETTORALI: per le gare dei 1500m e 3000st sarà necessario ritirare il pettorale presso il T.I.C.

STAFFETTE: la conferma, la composizione e l'ordine dei frazionisti delle staffette avverrà tramite l'apposito modulo da ritirare presso il T.I.C. e da riconsegnare entro l'ora precedente l'inizio della gara stessa, come indicato nell'orario definitivo.

PREMIAZIONI: Verranno premiati le prime 3 società M/F classificate.

UTILITY: [CONTROLLO SCARPE](#)

PROGRAMMA TECNICO (FEMMINILE):

1a giornata: **CORSE:** 100 – 400 – 1500 – 3000st (m 0,76) – 100hs (m 0,84) – 4x100

SALTI: alto – triplo

LANCI: peso (kg 4)* – martello (kg 4)*

MARCIA: 5.000 (pista) + **MARCIA M 10.000 (pista)**

2a giornata: **CORSE:** 200 – 800 – 5000 – 400hs (m 0,76) – 4x400

SALTI: asta – lungo

LANCI: disco (kg 1)* – giavellotto (gr 600)*

m 100hs: 10 ost.: h m 0,84 - distanze: m 13,00 - 9x m 8,50 - m 10,50

m 400hs: 10 ost.: h m 0,76 - distanze: m 45,00 - 9x m 35,00 - m 40,00

*** I lanci (peso, martello, disco, giavellotto) si svolgeranno nella pista di [Busto Arsizio \(VA\) – Via Angelo Borri, 1](#)**

REGOLAMENTO: regolamento completo su

https://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2025/Norme%20Attività/Norme%20Campionati%20Federali%202025_1_apr.pdf (pag. 10).

ORARIO INDICATIVO PRIMA DELLA CHIUSURA ISCRIZIONI (1^ GIORNATA)**RITROVO GIURIE E CONCORRENTI: 12:00**

ORARIO	CORSE	SALTI	LANCI	Note
13:00	100hs F			
13:30	100 F			
14:00		Alto F		Probabile la suddivisione in più gruppi
14:00		Tripto F		Probabile la suddivisione in più gruppi
15:00	400 F			
16:00	1500 F			
17:00	3000 siepi F			
17:30	4x100 F			
18:30	Marcia F km 5			
19:30	Marcia M km 10			

GLI ORARI DEFINITIVI SARANNO PUBBLICATI DOPO LA CHIUSURA ISCRIZIONI.**GLI ORARI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI PER ESIGENZE TECNICO/ORGANIZZATIVE.****I NUMERI DELLE SERIE/BATTERIE SARANNO DEFINITI SULLA BASE DEL NUMERO DEGLI ISCRITTI.**